

## Peachy Peanut Butter Pita Pockets

2 Servings

### Ingredients

- 1 **whole wheat pita pocket**, 8-9 inches each
- ¼ cup **peanut butter**, all natural, no sugar added
- 1 **apple**, cored, thinly sliced
- 1 **banana**, thinly sliced
- 1 **peach**, fresh, thinly sliced



### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ pita pocket

Calories: 410  
Total Fat: 17g  
Saturated Fat: 2.5g  
Protein: 12g  
Sodium: 115mg  
Carbohydrates: 53g  
Fiber: 7g

### Instructions

1. Cut pita in half to make 2 pockets and warm in the microwave for about 10 seconds to make them more flexible.
2. Carefully open each pocket and spread a thin layer of peanut butter on the inside walls.
3. Fill with a combination of apple, banana, and peach slices.

## Pita con Melocotón Y Mantequilla de Maní

2 Porciones

### Ingredientes

- 1 **pan de pita de harina de trigo integral** medianos
- ¼ taza **mantequilla de maní** natural, sin azúcar
- 1 **manzana** sin corazón y picada en rodajas finas
- 1 **banano** picada en rodajas
- 1 **melocotón** fresco picada en rodajas

### Preparación

1. Corte el pan pita por la mitad para preparar 4 "bolsillos" y entibiélos en el horno microondas alrededor de 10 segundos para que estén más blandos.
2. Abra cuidadosamente cada "bolsillo" y úntelos por dentro con una capa fina de mantequilla de maní.
3. Rellene con una combinación de rodajas de manzana, banana y durazno.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: ½ pan

Calorías: 410  
Grasa Total: 17g  
Grasa Saturada: 2.5g  
Proteína: 12g  
Sodio: 115mg  
Carbohidratos: 53g  
Fibra: 7g